



Table des matières

**INTRODUCTION**

**/ 9**

**LES SOUPES**

**/ 11**

**LES BOUILLONS**

**/ 129**

**LES GARNITURES**

**/ 141**

**LES À-CÔTÉS**

**/ 159**

**LES BASES**

**/ 175**

**REMERCIEMENTS**

**/ 187**

**INDEX**

**/ 188**

## SIMPLISSIME SOUPE.

Depuis toujours, j'aime la soupe. Je l'aime parce qu'elle est sans prétention. Elle ne requiert aucune technique particulière, aucun outil sophistiqué. Généreuse, elle demande peu et offre beaucoup. On peut partir d'un ingrédient humble et en faire un plat rempli de finesse. Une soupe est toujours la bienvenue, quel que soit le moment.

L'été, on joue sur la couleur et la fraîcheur, en garnissant joyeusement le tout de ce qui nous tombe sous la main. L'hiver, la chaleur d'un bol fumant nous réconforte. À tous les coups, on goûte au temps qui passe. On cuisine selon les arrivages, on fait des réserves et on mange local en toute saison. La soupe est aussi une façon de retrouver un parfum, un souvenir, la douceur d'une tradition.

Ces cinquante-deux recettes de soupes et ces douze suggestions de bouillons vous accompagneront toute l'année. Autant d'options saines pour des repas préparés facilement, qui permettent de bien manger même si on n'a pas le temps. Accueillante, la soupe se prépare pour une, deux ou douze personnes en utilisant les trouvailles du jour, celles du marché ou du garde-manger. Le bonheur !

Si vous êtes, comme moi, amoureux des légumes et des fruits, vous aurez dans ces pages de quoi vous régaler de l'entrée au dessert. Vous croiserez aussi des garnitures originales et colorées, pas juste là pour faire joli, qui ajouteront saveur et texture à vos soupes. J'y propose deux ou trois trucs pour vous simplifier la vie et des idées d'accompagnements gourmands.

Dans ce carnet, rehaussé des superbes photos de Dominique T Skoltz, j'ai rassemblé pour vous des plats découverts en tournage, en voyage, au fil de mes lectures, en famille ou chez des amis. Ce sont des recettes à adopter, mais aussi à interpréter. Car, avant tout, ce livre est une invitation.

[Tout le monde à la soupe!](#)





Quelle belle couleur! Cette soupe, je la préfère en petites portions et bien garnie. Elle est aussi très bonne froide avec des garnitures de saison.

## CRÈME DE PETITS POIS, MENTHE ET HALOUMI.

4 à 6 portions

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 poireau (blanc et vert pâle) en rondelles ou 1 oignon en quartiers
- 1 l (4 tasses) de bouillon de poulet
- ½ à 1 c. à thé de sel
- 1,25 l (5 tasses) de petits pois frais ou surgelés
- 60 ml (¼ tasse) de menthe ciselée, bien tassée
- 1 paquet de 200 g (7 oz) de fromage haloumi en cubes
- Poivre du moulin

### Garnitures, au choix

- Filet d'huile d'olive
- Menthe
- Lait de coco et pain naan

**Note** On peut conserver le potage dans un sac refermable au congélateur (p. 184). Prévoir de le décongeler au réfrigérateur de 12 à 24 h à l'avance. Au moment de servir, chauffer à feu moyen, sans amener à ébullition, en fouettant vigoureusement.

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter le poireau, baisser le feu et cuire à couvert, 5 min, sans le laisser colorer.

Verser le bouillon. Saler, en sachant que le fromage haloumi l'est déjà. Amener à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 5 min.

Ajouter les petits pois, la menthe et faire bouillir de nouveau. Baisser le feu et laisser mijoter 2 min. À l'aide d'une écumoire, retirer et réserver 125 ml (½ tasse) de petits pois pour la garniture.

Réduire le potage en purée à l'aide d'un mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Dans une poêle antiadhésive, faire dorer à sec les cubes de fromage rincés et éponnés. Répartir au centre de chaque bol.

Au service, réchauffer la soupe sans la faire bouillir pour ne pas perdre le goût et la couleur des petits pois. Verser autour des cubes de fromage. Garnir des petits pois réservés, d'un filet d'huile et de quelques feuilles de menthe.

  
Crème de petits pois au gingembre

Remplacer la menthe et le fromage haloumi par 4 c. à soupe de gingembre haché que l'on ajoute en même temps que le bouillon. Servir avec un filet d'huile ou de lait de coco et du pain naan, si désiré.









La touche de gingembre de ce velouté a juste ce qu'il faut pour réveiller le goût de la courge musquée. Vous pouvez jouer avec les saveurs et les textures en ajoutant de petites lentilles vertes et un nuage de yogourt.

## VELOUTÉ DE COURGE, LENTILLES PARFUMÉES.

4 à 6 portions

### Lentilles parfumées

- 500 ml (2 tasses) d'eau salée ou de bouillon de poulet
- 125 ml (½ tasse) de lentilles vertes du Puy
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil italien haché
- 1 c. à soupe d'échalote française hachée finement
- 1 c. à thé de zeste de citron lavé, râpé
- 1 c. à thé de zeste d'orange lavée, râpé
- Sel et poivre du moulin

### Soupe

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) d'oignons en dés
- 250 ml (1 tasse) de carottes en dés
- 1 l (4 tasses) de courge musquée en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à thé de sel
- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel et poivre du moulin

### Garnitures, au choix

- Yogourt citronné (p. 148)
- Persil italien ciselé
- Zeste de citron

### Lentilles

Dans une petite casserole, amener à ébullition l'eau salée. Ajouter les lentilles et faire bouillir de nouveau. Baisser le feu et laisser mijoter 30 min. Les lentilles doivent être légèrement croquantes. Égoutter et incorporer le reste des ingrédients. Réserver.

### Soupe

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, la carotte et la courge, 5 min, en remuant régulièrement.

Ajouter l'ail, le gingembre et le sel. Cuire à feu moyen-doux, à couvert, 10 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps en temps.

Verser le bouillon et amener à ébullition. Broyer au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et onctueuse. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

### Au service

Réchauffer les lentilles à feu doux. Partager la soupe chaude dans les bols. Disposer au centre deux cuillerées de lentilles aromatisées. Ajouter une bonne cuillerée de yogourt citronné et, si désiré, garnir de persil et de zeste de citron.



Une entrée légère mais généreuse en saveur.  
Meilleur sera le bouillon, meilleure sera la soupe. Si vous n'avez pas de bouillon sous la main, laissez-vous inspirer en feuilletant le chapitre (p. 129-139) qui lui est consacré.



## BOUILLON CHAUD AUX BOULETTES DE PARMESAN.

6 à 8 portions

- 375 ml (1 ½ tasse) de parmesan ou de romano fraîchement râpés
- 310 ml (1 ¼ tasse) de chapelure
- ¾ c. à thé de noix de muscade fraîchement râpée
- 2 c. à thé de zeste de citron lavé, râpé
- ½ c. à thé de sel
- 4 œufs légèrement battus
- 2 l (8 tasses) d'un bouillon de poulet maison bien assaisonné (p. 133) ou du commerce
- 500 ml (2 tasses) de jeunes épinards tassés ou d'épinards poêlés (p. 152)
- Poivre du moulin

### Garnitures, au choix

- Parmesan fraîchement râpé
- Poivre du moulin

Dans un bol, mélanger le parmesan, la chapelure, la muscade, le zeste, le sel et le poivre.

Faire un puits au centre et y mettre les œufs. Bien mélanger avec les mains.

Former de petites boulettes d'environ 1,5 cm (½ po) de diamètre.

Dans une grande casserole, amener le bouillon à ébullition, puis baisser le feu.

Lorsque le bouillon est à peine frémissant, y plonger les boulettes. Dès qu'elles remontent à la surface, compter 1 min supplémentaire de cuisson avant de les retirer à l'aide d'une écumoire.

Ajouter les épinards et les laisser pocher 30 s.

Au moment de servir, répartir les boulettes, les épinards et le bouillon chaud dans les assiettes creuses. Ajouter du parmesan et du poivre fraîchement moulu, si désiré.







LES  
**BOUILLONS**  
|



Est-ce que ça vaut la peine de faire son bouillon maison? La réponse est oui, oui et encore oui! Il sera toujours meilleur et, en plus, on sait de quoi il est composé. Particulièrement intéressant à faire au retour du marché ou quand le frigo déborde de légumes (vive les retailles!). Il sera certainement plus savoureux qu'un bouillon du commerce.

## BOUILLON DE LÉGUMES.

2,5 l (10 tasses)

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons en quartiers (avec ou sans la pelure)
- 2 carottes pelées, en tronçons
- 2 branches de céleri en tronçons
- 1 fenouil en morceaux avec les tiges
- 1 tête d'ail en 2
- 4 c. à soupe de pâte de tomates
- 500 ml (2 tasses) de poireaux (partie verte uniquement) en gros morceaux
- 250 ml (1 tasse) de persil italien (tiges et feuilles)
- 3 ou 4 branches de thym
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à thé de poivre noir en grains
- 1 c. à soupe de graines de fenouil
- 2 c. à thé de graines de coriandre
- 2 c. à thé de sel
- 4 l (16 tasses) d'eau froide

Dans une grande casserole à fond épais, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, la carotte, le céleri, le fenouil et l'ail, à couvert, 20 min, en brassant à quelques reprises.

Incorporer la pâte de tomates et poursuivre la cuisson 3 min. Ajouter le reste des ingrédients et verser l'eau.

Amener à ébullition, baisser le feu et faire mijoter 1 h.

Laisser refroidir dans la casserole. À l'aide d'une passoire, filtrer en pressant sur les légumes pour extraire le maximum de jus. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Le bouillon se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

.







LES  
**GARNITURES**  
|



Ces croûtons maison parfumés sont vraiment très bons et peuvent accompagner tous vos potages. À vous de faire les mariages de saveurs!

## CROÛTONS DE TOUTES SORTES.

750 ml (3 tasses) de croûtons

- Carré blanc ou brun ou pain de campagne avec une mie serrée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé d'origan séché, de thym séché ou d'herbes de Provence

### À la moutarde

- 1,5 l (6 tasses) de cubes de pain de campagne
- 60 ml (¼ tasse) de moutarde à l'ancienne
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de canola
- 1 soupçon de piment fort (facultatif)
- ½ à 1 c. à thé de sel
- Poivre du moulin

### À l'ail

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 ou 4 gousses d'ail hachées
- ½ à 1 c. à thé de sel
- 1 l (4 tasses) de cubes de pain de campagne ou d'un carré blanc

### Au paprika fumé

- 1 l (4 tasses) de cubes de pain
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ à 1 c. à thé de sel
- 1 ½ c. à thé de paprika fumé\*

\* On trouve le paprika fumé (pimentón) doux ou piquant dans plusieurs supermarchés, dans les épiceries fines, portugaises et espagnoles.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Retirer les croûtes de pain et les réserver pour préparer de la chapelure (recette ci-dessous). Émietter la mie avec les mains ou couper en cubes pour obtenir 750 ml (3 tasses).

Dans un grand bol, mélanger le pain aux autres ingrédients.

Étaler sur une plaque tapissée de papier parchemin. Cuire 22 min ou jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés et secs. Remuer à mi-cuisson.

Laisser refroidir avant de les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conservent au moins 1 semaine.

### À la moutarde

Suivre la méthode ci-dessus et enfourner de 25 à 30 min pour que les croûtons soient bien dorés.

### À l'ail

Mélanger d'abord l'huile, l'ail et le sel avant d'ajouter le pain. Enfourner 18 min.

### Au paprika fumé

Mélanger les ingrédients et enfourner 17 min.

### Chapelure

Mettre les croûtes réservées sur une plaque et les laisser sécher à température ambiante 24 h ou les mettre au four à 150 °C (300 °F) 15 min. Refroidir. Transvider dans le récipient du robot culinaire et pulvériser pour obtenir une chapelure fine. Passer au tamis et conserver dans un bocal hermétique au moins 1 mois.

À la soupe

## PITAS ASSAISONNÉS.

- Pains pitas petits ou moyens
- Huile d'olive
- Sel
- Assaisonnements, au choix : poudre de chili, cumin, origan, paprika, poivre, sumac, thym effeuillé ou séché, zaatar ou parmesan fraîchement râpé

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Ouvrir les pains pitas en 2, badigeonner l'extérieur d'huile et saler légèrement.

Ajouter des épices ou du parmesan.

Déposer sur une plaque et cuire au four de 6 à 7 min pour les petits pitas et au moins 8 min pour les moyens, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.

Ils se préparent à l'avance et se conservent dans une boîte hermétique 1 semaine.

.







LES  
À-CÔTÉS  
|



## BISCUITS SODA TOUT SIMPLES.

60 biscuits

- 450 ml (1 ¾ tasse) de farine
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 125 ml (½ tasse) de beurre doux, froid, en cubes
- 250 ml (1 tasse) de crème sure
- 1 blanc d'œuf légèrement battu
- Fleur de sel ou sel de mer

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Tamiser ensemble les farines, le sucre, le sel, le poivre et le bicarbonate de soude. Mettre dans le récipient du robot culinaire. Ajouter le beurre et actionner l'appareil jusqu'à ce que la texture soit granuleuse. Ajouter la crème sure et actionner par touches successives afin d'obtenir une boule homogène.

Il est aussi possible de préparer la pâte dans un bol. Y mettre les ingrédients secs tamisés, puis le beurre que l'on coupe à l'aide d'un mélangeur berceau ou de 2 couteaux. Lorsque la pâte devient granuleuse, incorporer la crème sure.

Séparer la pâte en 3 et envelopper chaque portion de pellicule plastique. Mettre au réfrigérateur 2 portions de pâte.

Placer la troisième pâte sur une surface enfarinée et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser jusqu'à 3 mm (¼ po) d'épaisseur.

Tailler à l'emporte-pièce ou au couteau des carrés de 5 cm (2 po) et les disposer sur 2 plaques tapissées de papier parchemin.

Piquer les biscuits à l'aide d'une fourchette et badigeonner de blanc d'œuf. Saupoudrer de fleur de sel.

Cuire au four 8 min ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'ils deviennent craquants.

Les biscuits se conservent dans un contenant hermétique quelques jours.

À la soupe





## TRUCS DE CONGÉLATION.

On congèle pour...

- Profiter des légumes à leur meilleur et de leur abondance passagère.
- Manger local en toute saison.
- Faire des réserves sans se compliquer la vie.
- Sauver des sous.
- Éviter le gaspillage en récupérant nos restants pour un bouillon.
- Bien manger lorsqu'on n'a pas le temps de cuisiner.
- Recevoir ou improviser plus facilement.
- Retrouver par magie le goût de l'été en pleine tempête de neige.
- Ne pas manger la même soupe toute la semaine !

### *Petit b.a.-ba de la congélation des bouillons et des soupes*

- Toujours refroidir le liquide avant la congélation, afin d'éviter la condensation et la formation de glace.
- Pour congeler une soupe aux légumes, zéro souci ! Cuire juste un peu moins afin de garder les légumes légèrement croquants ; ils finiront leur cuisson à la réchauffe. Ajouter au service les pâtes ou le riz cuits séparément.

- Si la recette contient de la crème ou un produit laitier, ne pas l'incorporer avant la congélation. L'ajouter seulement au moment de servir.
- Si c'est un reste de soupe, oublier ces précautions et congeler sans états d'âme.
- Prévoir les portions selon l'utilisation future : petit lunch en solo, souper pour toute la famille ou petits cubes pour bonifier vos plats.
- Utiliser des sacs refermables ou des contenants spécialement conçus pour la congélation. Retirer l'air des sacs à l'aide d'une paille et laisser un peu d'espace dans les contenants pour l'expansion du liquide.
- Pour faciliter le remplissage d'un sac refermable, il suffit de le placer dans une tasse à mesurer ou un autre contenant à hautes parois. Remplir et retirer l'air avant de le fermer. Congeler les sacs à plat, sur une plaque ; une fois qu'ils seront bien gelés, vous pourrez facilement les empiler.
- Bien identifier chaque contenant à l'aide d'un marqueur indélébile, sans oublier d'indiquer la date. Les soupes, potages et bouillons se conservent au moins 3 mois au congélateur.





À LA  
**SOUPE**

JOSÉE  
DI STASIO

|

**52**

**SOUPES**

à décliner toute l'année

**12**

**BOUILLONS**

pour partir sur de bonnes bases

**24**

**GARNITURES**

pour la touche finale qui change tout

**12**

**ACCOMPAGNEMENTS**

pour un repas doublement réconfortant

**ET**

tout plein d'astuces...

[www.flammarion.qc.ca](http://www.flammarion.qc.ca)

39,95 \$



9 782890 778399